

ホームページでもご覧になれます **おかやまコープ** 検索 <http://okayama.coop/>

平和とよりよい暮らしのために 〒700-0026 岡山市北区奉還町1丁目7番7号 機関運営・広報室

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

宅配からの
 お知らせ

たべてん便

生活スタイルに合わせて選べる3つのコース!
 便利でうれしい、おいしいをお届けします。

お申し込みは1週間単位(月~金・5日間)配達料はかかりません。
 まずは1週間の「おためし」をご利用ください。



おかずコース 塩分3~4g 約400キロカロリー
 1人様分 1日1食 **561円** (税込価格605円)
 2人様分 1日1食 **520円** (税込価格561円)

御弁当コース 塩分3g以下 約500キロカロリー
 1人様分 1日1食 **533円** (税込価格575円)
 2人様分 1日1食 **492円** (税込価格531円)

なごみおかずコース 塩分4g以下 約500キロカロリー
 1人様分 1日1食 **638円** (税込価格689円)
 2人様分 1日1食 **597円** (税込価格644円)



ご利用者の声

- 塩分控えめで食品成分の数字が書いてあるので助かるし、安心感がある。(60歳女性)
- 高齢の母に食べてもらいたいと思い利用してみたが喜んでくれたので良かった。(45歳女性)
- 歯が悪くても食べやすく、量も十分。(71歳男性)
- 色んな食材を使っていて彩りも良く、味に丁寧さを感じる。(56歳女性)

★18時ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。
 ★お留守の場合は、専用の「留守用ボックス」に入れてお届けします。

〈販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは〉 **たべてん便受注センター** ☎0120-014-899 (月~金曜 9:00~17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

お店からの
 お知らせ

1/21(日)はポイント5倍! 冷凍食品4割引!

チラシのお知らせ
 1/19(金)~1/22(月) 「大寒」「受験生応援」
 1/23(火)~1/25(木) 「よりどりお買得祭り」

1/28(日)は組合員感謝デー大抽選会開催のお知らせ

只今コープ各店では1回のお買物金額1,000円ごとに抽選補助券を1枚配布しています。1/28(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。
 1等は5,000円相当の千屋牛ロースすき焼き用

恵方巻予約受付中!

ご予約受付期間
 ~1/26(金)まで

詳しくはコープ各店に置いてあるチラシをご確認ください。また、恵方巻のご予約はコープ各店のサービスカウンターへ商品代金を添えてお申し込みください。



かしこく暮らす
 処方せん保障の
個人相談会

わが家にあつた保障に、見直ししてみませんか?

相談無料
 要予約



相談の時間 一人あたり50分

お申し込み 相談日の1週間前までにご予約ください。(受付は先着順です)

会場	日程	
オルガ	2/21(水)	3/21(水)
コープ大野辻	2/10(土)	2/15(木)
コープ西大寺	2/3(土)	2/19(月)
コープ北畝	2/17(土)	2/27(火)
コープ東川原	2/16(金)	3/16(金)
コープ福富	2/14(水)	2/17(土)
コープ大福	1/27(土)	2/16(金)
コープ総社東	2/17(土)	2/22(木)
コープ倉敷北	2/10(土)	2/20(火)
コープ鴨方	2/17(土)	2/22(木)
コープ林田	2/3(土)	2/19(月)
コープ山陽	2/3(土)	2/14(水)
真庭センター	2/19(月)	3/19(月)
井原センター	2/27(火)	3/27(火)
新見センター	2/13(火)	3/13(火)

おかやまコープ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
 ☎086-256-2522(月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済コース]

2017年度 **岡山県生協連組合員活動交流集会のご案内**

(主催)岡山県生活協同組合連合会

安心して暮らせるまちづくり、健康づくり

誰もが住み慣れたまちでその人らしく、安心して暮らすことができる地域社会づくりは、私たちにとってたいへん重要なテーマです。そして、住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、地域の問題解決やまちづくりを進めていく課題と同時に、私たち一人ひとりの健康づくりがとても大切です。「健康で長生きしたい」という願いを実現していくためにも、地域で、みんなで、健康づくりに取り組んでいくことが大切になっています。

そこで、今年度の組合員活動交流集会は、健康づくりをテーマに、「栄養疫学」の見地から、栄養データにもとづく、健康づくりについて学びます。

日時 **2月2日(金)10:00~12:30**

場所 **オルガホール(岡山市北区奉還町1-7-7)**

講演 **「栄養データにもとづく、健康づくりのコツ」**

- ★ほかに、県内生協の活動報告等を予定しています。
- ★開会前にロビーにて、健康チェックコーナーを設けています。
- ★参加費は無料です。おかやまコープからの参加者には交通費と昼食をお渡します。

参加申込 **1月19日(金)までに組合員活動グループへお願いします。**

☎086-256-2570(月~金 9:00~17:00)

ホームページからも参加申込できます!

参加費
 無料



講師/佐々木 敏(ささき さとし)氏
 東京大学大学院 医学系研究科
 社会予防疫学分野教授 医学博士

託児(1歳以上)あり。
 申し込み時にお申し出ください。



報告

教へもずく! ~もずくを通して 里海環境を考える~

11月20日(月)コープ大野辻 参加22人

(株)井ゲタ竹内の栗木さんよりもずくや淡塩さば加工の
流れ、カンゴ礁再生事業について説明いただきました。
もずくの食べ比べ、淡塩さばを使ったメニューの試食、質疑応
答で交流しました。

生産者とメーカー
がしたちおかやまコープが
「もずく基金」を通してカンゴ礁
のある美しい海を守る運動を
応援していきます!

対象商品に7円
追加は2円、
店舗で1円の
「もずく基金」

もずくの
異物除去に
手間をかけている

手作りに
こだわりたい!

もずくを
買って
応援しよう

もずくが
育つ環境を
守るためカンゴ礁
再生事業にとりく
んでいるよ。

淡塩さばも
使ったまぜごはん
おいしかった!!
包装の袋に
レシピがのっている!

作業員の手袋も
1時間ごとに
かえているよ!!

食べやすい
うす味のもずくを
作るための努力が
いっぱい!!



環境つながる委員会

春の総代・組員懇談会開催のご案内

予告 コープ大野辻 2階
主催:ふくし思いやり委員会

6月11日(月)に開催の第62期
通常総代会に向けて、おかやまコープ
全体と岡山西エリアの「2017年度の秋から
2018年度のすすめ方」について説明と話し
合いをおこないます。総代さんをはじめ組員さん
どなたでも参加できます。参加者には交通費を
支給します。

3月9日(金)
コープ大福
2階 会議室
10:00~12:00

3月12日(月)
コープ大野辻
2階 会議室
10:00~12:00

新申し込みの方、意見希望される方(遠慮なく!)
エア事務局へ 2月9日(金)17:00まで!
(086-256-2677) ※総代さんには別途案内あり。

- ① これからの在宅医療・
介護のすすめ
2018年2月19日(月)
10:00~12:00
岡山市の在宅
医療・介護の
詳しい現状を
学びましょう!!
- ② 口腔ケアってなに?
~全身の健康管理の第一歩です~
2018年2月22日(木)
10:00~12:00
歯は命に
つながっています
・正しい歯ブラシの選び方
・お口の基礎知識
・歯みがき実技指導
・脳の活性化

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585

ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを
食べごたえのある厚切りにカット。便利な個包装です。



商品ものがたり vol.155



① ふんわり軽くて
食感しっとり
ふんわりしっとり生地は、
原料の混ぜ方と約30%使用した
たっぶりの卵。最後に溶かしたマー
ガリンを加えてふんわりしっとり
仕上げています。焼き上げたバウム
クーヘンを約3.5cmの厚切りにし
てから、食べやすい1/6サイズに
カットしました。一袋に9個入り1.5
ホール分のボリュームです。

② 塗っては焼く製法でいいいに
直径6.5cm、長さ1.3mの棒に生地を薄く
塗りつけ、回転させながら焼く。焼けたらそ
上にまた生地を塗って焼く…。昔から続く
やり方で、バウムクーヘンの年輪は、刻ま
れてゆきます。18本が一度に焼ける大き
なオープンで、焼きと生地付けを16~17
回繰り返して、焼き上がるまで50分~1時
間、熟練した職人がつきっきりで生地
の付き具合や焼きの温度などを確認し
ながら、いいいにつくっています。

組員さんのおすすめの声
しっとりして
美味しいで
す。家族にも
大人気です。
1切れの厚み
があり食べ
応えがあり、し
っとり
美味しいです。
久米郡
菅平奈緒美さん
岡山市
本村恵子さん

報告

教へもずく! ~もずくを通して 里海環境を考える~

11月20日(月)コ-プ大野辻 参加22人

(株)井ゲタ竹内の栗木さんより もずくや淡塩さば加工の
流れ、カンゴ礁再生事業について説明していただきました。
もずくの食べ比べ、淡塩さばを使ったメニューの試食、質疑応
答で交流しました。

生産者とメーカー
がしたちおかやまコ-プが
「もずく基金」を通してカンゴ礁
のある美しい海を守る運動を
応援していきます!

対象商品に7円
追加は2円、
店舗で1円の
「もずく基金」

もずくの
異物除去に
手間をかけている

もずくを
買って
応援しよう



食べやすい
うす味のもずくを
作るための努力が
いっぱい!!

作業員の手袋も
1時間ごとに
かえているよ!!

淡塩さばも
使ったまぜごはん
おいしかった!!
包装の袋に
レシピがのっている!



もずくが
育つ環境を
守るためカンゴ礁
再生事業にとりく
んでいるよ。

環境つながる委員会

春の総代・組員懇談会開催の ご案内

予告 コ-プ大野辻 2階
主催:ふくし思いやり
委員会

6月11日(月)に開催の第62期
通常総代会に向けて、おかやまコ-プ
全体と岡山西エリアの「2017年度の振り返り
2018年度のすすめ方」について説明と話し
合いをおこないます。総代さんをはじめ組員さん
どなたでも参加できます。参加者には交通費を
支給します。

3月9日(金)
コ-プ大福
2階 会議室
10:00~12:00

3月12日(月)
コ-プ大野辻
2階 会議室
10:00~12:00

- ① これからの在宅医療・
介護のすすめ
2018年2月19日(月)
10:00~12:00
岡山市の在宅
医療・介護の
詳しい現状を
学びましょう!!
- ② 口腔ケアってなに?
~全身の健康管理の第一歩です~
2018年2月22日(木)
10:00~12:00
歯は命に
つながっています
・正しい歯ブラシの選び方
・お口の基礎知識
・歯みがき実技指導
・脳の活性化

お申し込みは、お見せ希望される方(遠征は除く)
エア事務局へ 2月9日(金)17:00まで!
(086-256-2677) ※総代さんには別途案内あり。

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



ふんわり軽く、しっとりしたバウムクーヘンを
食べごたえのある厚切りにカット。便利な個包装です。



商品ものがたり vol.155



① ふんわり軽くて
食感しっとり
ふんわりしっとり生地は、
原料の混ぜ方と約30%使用した
たっぶりの卵。最後に溶かしたマー
ガリンを加えてふんわりしっとり
仕上げています。焼き上げたバウム
クーヘンを約3.5cmの厚切りにし
てから、食べやすい1/6サイズに
カットしました。一袋に9個入り1.5
ホール分のボリュームです。

② 塗っては焼く製法でいいねいに
直径6.5cm、長さ1.3mの棒に生地を薄く
塗りつけ、回転させながら焼く。焼けたらそ
上にまた生地を塗って焼く…。昔から続く
やり方で、バウムクーヘンの年輪は、刻ま
れてゆきます。18本が一度に焼ける大き
なオープンで、焼きと生地付けを16~17
回繰り返して、焼き上がるまで50分~1時
間、熟練した職人がつきっきりで生地の付
き具合や焼きの温度などを確認しながら、
いいねいにつけています。

組員さんのおすすめの声
しっとりして
美味しいで
す。家族にも
大人気です。
1切れの厚み
があり食べ
応えがあり、し
っとり
美味しいです。
久米郡
菅平奈緒美さん
岡山市
本村恵子さん